

Diálogos a fondo

Joan Garriga: “Estamos atraídos por el polo magnético del pasado. Pero el futuro es innovación”

Entrevista de Alejandro Czerwacki

21/12/2019

Psicólogo humanista existencial nacido en Cataluña, Joan Garriga habla en profundidad sin pausas por momentos y alterna extensos silencios para repensar ideas, reflexiones, respuestas. Estuvo en Buenos Aires dictando talleres de constelaciones familiares y deseoso de volver el 28 y 29 de marzo del año próximo para dar otros en Santa Rosa, La Pampa. A nuestro país lo conoce bien: aquí nació su segunda mujer, Cristina Dicuzzo, a quien ayudó a escribir su libro póstumo *“El jardín del Edén: diario de vida muerte”*, acompañándola en ese duro camino del final. Como un tango, tristezas y alegrías se entremezclan cada vez que llega a la Argentina.

—En sus libros reflexiona acerca de lo importante de asumir nuestro origen para encontrar el lugar en el mundo. ¿Cuánto pesan las herencias familiares en nuestras vidas?

—Cuando miro a una persona veo en ella la matriz de sus padres, abuelos y las resonancias familiares con la que venimos. Somos una herencia de grandes fortalezas pero al mismo tiempo esta matriz familiar tiene pérdidas, impactos de dolor, violencias, traiciones que en cierto modo también llega con nosotros. Son como “ego-resonancias” de las que formamos parte. Estamos participados en herencias que viven en nosotros, no solo una historia personal sino también colectiva, tanto en lo positivo como en lo difícil y es la base de las constelaciones, de que cada persona guarda relación con

los aprendizajes en su sistema familiar. Porque muchas personas viven referidos a ciertos hechos del pasado que no se han integrado y eso obstaculiza el proceso de vida hacia la salud, la pareja, sus hijos. Estamos atraídos por el polo magnético del pasado y lo que pretende es una cierta repetición. Como si el pasado le dijera al futuro “quisiera que te parezcas a mí” pero por suerte el futuro es innovación, creación.

—**¿A qué se refiere cuando dice que el pasado es un “polo magnético”?**

—Si en nuestros antepasados, la madre y abuela, por ejemplo, hicieron abortos o tuvieron abusos, la hija consciente o inconscientemente también los hará. Cumplen la función de atractores. Por suerte no es una obligación repetir hechos del pasado pero son pautas de vida que están presentes en nuestro sistema familiar y tienden a perpetuarse y repetirse. Veo mujeres enojadas en nombre de sus abuelas y sus madres, de los que les tocó vivir a ellas, están enojadas como ellas. Pero lo que pasó entre su abuela y su abuelo queda en ellos y no deben trasladar eso a su pareja actual.

—**¿Este enfoque está ligado con el Inconsciente familiar y el árbol genealógico?**

—Hablamos de “lo transbiográfico”, es un alma familiar, sistémica y encaja con el árbol genealógico. Nosotros formamos parte de las ramas de ese árbol. Hay un inconsciente porque todo lo que ha sucedido sigue presente, está invisibilizado. Los sistemas familiares son como un palacio con muchas habitaciones donde algunas dice “aquí no entrar” y hay puertas cerradas porque hay suicidios, enfermedades mentales, cosas vergonzantes y uno trata de protegerse dejando cerradas esas puertas. Pero las mismas que dicen no entrar son las que queremos explorar. Y quizás entramos a ver y nos atrae ese destino desdichado que no ha sido observado. La idea de salud es

que todo esté transparentado, encarando cosas difíciles que estén a la vista. Federico Lorca decía: "Hay cosas encerradas dentro de los muros que, si salieran de pronto a la calle y gritaran, llenarían el mundo". En los sistemas familiares escuchamos la realidad, no lo que se dice.



Fórmula. "La felicidad es estar en paz con nuestros asuntos del mundo, con nuestros vínculos y afectos", dice Garriga.

—¿La vida es un balance de las ganancias y pérdidas, como le gusta decir?

—Exacto, lo digo en el libro "La llave de la buena vida". El secreto es ser capaces de tomar y soltar con alegría aquello que la vida tiene reservado para nosotros o, lo que es lo mismo, saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo. Importa en la vida no perderse en las ganancias, identificados con sus roles sociales, creyéndose importantes pero se han perdido a sí mismos, el espíritu simple y humano, y está enmascarado

de una cierta grandeza. Nos perdemos más en las pérdidas, ya no deseamos vivir, el dolor nos duele. Con suerte el legado que nuestros padres nos dan es que hayan sabido lidiar con las ganancias sin perder su alma al igual con las pérdidas, con la simplicidad de vivir. En la vida nos perdemos en personajes durante un tiempo y con suerte nos reencontramos.

—**¿El uso de múltiples máscaras que no permite la congruencia del ser?**

—Tal cual. Yo digo que en el viaje de la vida hay errores que hay que evitar y aciertos que hay que desarrollar. Uno de los errores es no darle a la vida lo que tenemos para darle. Otro error es tratar de darle a la vida lo que no tenemos, parecer lo que uno no es. Yo estudié derecho y al tercer año entré en crisis. Estaba identificado con el personaje de abogado. ¿Cuántas personas están montados en un personaje? Hay que cultivar la autenticidad. El otro pecado muy universal de la inconsciencia, es la de no tomar espacios para estar en contacto con uno mismo, reconocer el cuerpo, las vivencias, la meditación. Quien vive en una máscara también tiene miedo porque es como una casa de cartón, se aleja de darse cuenta de lo que lo mueve.

—**¿Qué es la felicidad para usted?**

—La felicidad es estar en paz con nuestros asuntos del mundo, con nuestros vínculos, afectos, amar en abundancia y estar bien asentados para surfear las cosas cuando no nos vienen bien dadas. Se puede ser feliz porque sí, porque estamos vivos pero sin dudas la gente está mejor cuando tiene entornos relacionales afectivos ricos, rodeado de personas significativas.

Constelaciones familiares

Psicólogo humanista de la Universidad Central de Barcelona es socio fundador del Institut Gestalt de Barcelona, formado en PNL (Programación Neurolingüística), abordaje Ericksoniano y métodos escénicos y corporales. Joan Garriga Bacardí tiene 62 años, vive en Barcelona y también es experto en Constelaciones Familiares y Eneagrama. Escribió "La llave de la buena vida. Saber ganar sin perderse a uno mismo y saber perder ganándose a uno mismo", "Vivir en el alma: amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son" y "¿Dónde están las monedas? Las claves del vínculo logrado entre hijos y padres", entre otros libros.

https://www.clarin.com/opinion/juan-garriga-atraididos-polo-magnetico-pasado-futuro-innovacion_0_Kw9p-5MY.html